

膝の痛みを理解する

変形性膝関節症の最も一般的な症状は痛みです。

痛みは、最も生活に支障をきたす症状です。変形性膝関節症の人が治療を求める主な理由は痛みです。痛みは、変形性膝関節症の人が運動を避ける主な理由でもあります。痛みについて学ぶことは、特に運動プログラムを開始するとき非常に役立ちます。

痛みは複雑です。痛みは単純な問題ではありません - ダメージが増えると痛みが増します。

なぜ、どのように痛みを感じるかに影響を与えるさまざまな要因があります。

- 膝関節と周囲の筋肉や組織からの感覚
- あなたの気分、不安、ストレスのレベル
- 疲労度や睡眠の質
- 痛みについてのあなたの考え、心配、恐れ
- 痛み集中しすぎると、痛みが悪化することがあります。

これらすべてのことを把握し、私たちが痛みを感じるかどうか、そしてどれだけ感じるかを決定するのは、脳と神経系の仕事です。脳はボリュームダイヤルのようなものだと考えてください。脳は、痛みに影響を与えるすべての要因を解釈します。その後、脳は痛みのレベルを上げたり下げたりすることを決定します。たとえば、ストレスや不安を感じると、痛みが強くなります。気をまぎらすような、楽しいことをすると、痛みが和らぎます。

あなたが痛みを感じているときに活動を避けたいと思うことは、理にかなったことです。しかし、活動が少ないと、時間の経過とともに痛みが悪化する可能性があります。運動不足は筋力低下を引き起こします。膝の安定感が低下する場合があります。体重が増えることもあるでしょう。気分や睡眠の問題が悪化する可能性もあります。これらすべてのことが、あなたを活動からさらに遠ざけるかもしれません。これは悪循環です。

痛みと活動減少のサイクルを断ち切る最良の方法に以下のような方法があります。

- 膝の筋力を強化します。強い筋力は膝関節を健康に保ち、痛みを軽減します。

- できる限り活動的に過ごしてください。膝を使うことで、膝を健康に保ち、痛みを和らげることができます。体重管理にもおすすめです。
- 体重を減らす（必要な場合）。

痛みを軽減するだけでなく、全身的な健康状態を改善します。研究によると、全身的な健康状態を改善することで膝の痛みを軽減することもできます。

参考文献

- Butler, D. S., & Moseley, G. L. (2003). Explain Pain: Noigroup Publications.
- Dell'Isola, A., Allan, R., Smith, S. L., Marreiros, S. S., & Steultjens, M. (2016). Identification of clinical phenotypes in knee osteoarthritis: a systematic review of the literature. BMC Musculoskelet Disord, 17(1), 425